



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 31 期



辦事處：台北市南京東路四段126號13樓-3 電話：(02)2578-3927羅小姐 傳真：(02)2578-2875 E-mail: ykclub@somethingnew.com.tw

副社社長:CP Cynthia/下屆社長:Annika/副社長:John/秘書長:John/會計長:Austin/糾察長:Alan/社刊主委:Marty/出席主委:Julie

●第一屆第三十一次例會 中華民國99年03月11日

●例會時間：星期四 中午12:20~14:00

●例會地點：六福皇宮 3F 集英閣



2009.03.11 例會主講人：伍宗德導演

講題：許給社會貧苦者一個彩色的希望

現任：國片【黑色童話】導演及編劇

經歷：台灣知名電視劇導演，由早期的《法網》《天眼》《西南忠魂》至今已有三十年的電視圈資歷，台灣有許多知名演員及幕後人才都出自其門。近年以《台灣靈異事件》《澀女郎》《雙響炮》享譽兩岸，《粉紅女郎》(澀女郎)更創下大陸電視劇最高收視率 (SRT36) 的紀錄迄今無人能破。並榮獲大陸「雙十佳」最佳導演獎。



■ 全體社友於 3/3 第 30 次例會(STAR 會議)結束時合影

永康社三月份壽星：

David 張健一 & Paryl 王翎芳



■ CP Cynthia 在 STAR 會議中介绍主講人



■ 社友 Jennifer 在 STAR 會議中致謝詞



■ 副社長 Joan 擔任 STAR 會議司儀

扶輪四大考驗

1. 是否一切屬於真實?
2. 是否各方得到公平?
3. 能否促進親善友誼?
4. 能否兼顧彼此利益?

永康扶輪四大原則

1. 待人要誠實
2. 約會要準時
3. 說話要算數
4. 承諾要兌現

永康扶輪四大要件

1. 我要增加社友人數
2. 我要從事服務計畫
3. 我要支持RI基金會
4. 我要學習扶輪領導



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 31 期



RI 社長三月份文告



6月20-23日我們在加拿大魁北克省蒙特婁舉行的國際年會，準備工作正如火如荼進行，3月31日的優惠註冊截止日期很快就到了。我可以想出許多出席國際扶輪年會的理由——有意思的演講、令人興奮的娛樂、及訪問一個迷人城市的機會，這些只不過其中幾項理由。儘管有這些吸引人的誘因，但這些並不是我之所以從1984年第一次出席國際年會以來幾乎每年都出席的原因。我期盼這個年度盛會的主要理由在於它讓我有機會和我的扶輪朋友敘舊，以及認識許多新朋友。在許多方面，我們的國際年會是扶輪的最佳呈現：扶輪社員們群聚一堂，共享志趣相投的聯誼，同時也討論更嚴肅的服務事宜。無疑地，我們將受到演講人的激勵，包括暢銷書「三杯茶」的作者格瑞革·摩頓森（Greg Mortenson）、國際小母牛援貧會的執行長喬·拉克（Jo Luck）、及鄉村音樂歌手桃莉·巴頓（Dolly Parton），她將談談她其他很有意思的興趣、兒童識字及想像力書庫。而且我們將在排定的各種討論會學到扶輪及我們扶輪基金會的各層面。在這些活動的空檔，我們可以在友誼之家喝杯咖啡或在蒙特婁著名的飯店之一享用晚餐時建立新的扶輪友誼。有句老生常談說，除非出席國際年會，你無法真正了解扶輪的國際性。今年6月在蒙特婁，我們期盼歡迎來自100多個國家的扶輪社員。我們可能說數十種不同語言，但是我知道我們所有人都想盡我們的能力去溝通——用話語、微笑、及笑聲——有效拉近任何文化或語言之間的距離。國際年會是慶祝過去一年成就的時刻，也是規劃未來的時刻。在扶輪，我們不會看到過去的成就說，「那已經夠了。」不，過去的成功只是一個為未來做更多事做好準備的跳板。我鼓勵你到蒙特婁加入我們，利用這個機會來尋找新的服務夥伴、吸收創新的計畫點子、並重燃對於扶輪的熱忱。我們還有許多事要做——在這個扶輪年度以及下一年度。扶輪的未來在你的手中。

國際扶輪社長

約翰·肯尼



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 31 期



全球暖化對皮膚的影響與對策



自幼我常為肌膚敏感而苦惱，20多歲更成為仁愛、宏恩醫院皮膚科的常客，在使用過專為敏感肌膚研發的保養品還是過敏後，我立志要為敏感肌膚找到解決問題的產品，今年已經是從業第21年了。多年前為了開發一瓶多效能潔膚產品，我曾經在配方上留下108次的打樣記錄，但是所有的辛苦都在接到客戶滿意的訊息後一切就都值得了。最近的全球暖化議題對我們的皮膚有什麼影響？這是值得探討的，我們忽略了人體最大器官是皮膚，而皮膚是保護人體的第一道防線，一但皮膚受到損傷；輕度時可能是脫屑搔癢敏感，嚴重時可能會危及生命例如燒燙傷等，所以有著密不可分的關係。隨著地球環境的變化，人類肌膚對於環境的防禦能力也跟著面臨重大考驗。以下是去年pchome邀稿所寫的全球暖化的肌膚保養對策供大家參考：

1. 全年度防曬不可少：暖化將增加陽光紫外線照射量，紫外線是肌膚老化的元兇，具專家預測臭氧層在2010年到2019年將是破壞的高峰，當臭氧減少1%時，紫外線的傷害就會增加2%，皮膚癌比率也會提高到3%，因此防曬已經不是夏天或是有陽光時才需要擦的保養品，而是需要天天使用的必備品，但是防曬係數愈高對肌膚又是一種負擔，所以若不是在陽光下長時間曝曬，防曬係數選擇SPF15~SPF20即可，記得要選擇有PA++這是防止曬黑的重要關鍵，目前防曬最多只到“PA” 4個“+”。

2. 暖化效應 抗氧化保養成分為首選：暖化環境下的二氧化碳多了，肌膚含氧量就會減少，肌膚因含氧量少就會開始黯沉、蠟黃。另外，空氣中散佈的重金屬，也會造成人體肌膚一大負擔，影響肌膚抗氧化的功能，就像是已經切開的蘋果在接觸空氣之後就不斷氧化變黃，讓你的肌膚看起來毫無光澤生氣顯得老態，保養成分上請選擇抗氧化成分。

3. 氣溫升高 油脂分泌不平衡 一瓶多效能保養品減少肌膚負擔 肌膚對應於日漸暖化的警訊最直接的就是氣溫升高一度，油脂的分泌量就會增加10%，皮脂分泌增加往往造成毛孔粗大、皮脂腺阻塞、長痘痘、粉刺等肌膚問題，因為油脂分泌過多而粉底也不容易服貼經常脫妝造成困擾，需儘量選擇含油量少的保養品，並且選擇一瓶就能抵多瓶的日間保養，早上出門前才不會因為瓶瓶罐罐、一層又一層的保養，而造成肌膚更大的負擔。

希望在永康扶輪社學習服務的精神並幫助更多需要幫助的人，期望能盡自己一份心力讓生命更有意義。最近看到二句話想與大家分享：「能實現自我並得到快樂，這就是幸福。」

「幸福的關鍵在於活在當下，並且做對的決定」，如何才是對的決定，我的依據是真、善、美三個字，凡事出發點為真心、善意相信就會有美好的結果，祝大家都幸福洋溢。



感謝永康社社友 陳玟蓉 Alice 提供



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 31 期



未來四周行事曆

8	9	10	11	12	13	14	3/28~4/26	GSE 來訪團 Inbound			3/2	STAR 會議	中午
15	16	17	18	19	20	21							
22	23	24	25	26	27	28					3/25	理監事會議	中午
29	30	31									3/27	植樹活動	

03/03第三十次例會出席率

男性社友 28 人	實到 18 人	男社友出席率 64.29%	女性社友 17 人	實到 10 人	女社友出席率 58.82%
永康社應出席例會人數共 45 人		實際出席總人數 28		第三十次例會出席率 62.22%	

3520地區第七分區台北永康扶輪社第三十一次例會會議議程

項目	3/11 第 31 次例會議程內容	司儀主持內容:	時間
1.	社友報到、用餐聯誼、各事項報告	值班司儀	12:20~13:00
2.	主席敲鐘宣佈開會/宣讀扶輪四大考驗	主席	13:00~13:02
3.	唱扶輪歌曲	歌唱主委	13:02~13:07
4.	與會貴賓、友社社友介紹	聯誼主委	13:07~13:10
5.	節目主委介紹本週演講來賓	節目主委	13:10~13:15
6.	專題演講 講題：「許給社會貧苦者一個彩色的希望」 主講人：伍宗德導演	伍宗德導演	13:15~13:55
7.	主席贈送小社旗予演講貴賓	主席	13:55~13:57
8.	糾察報告	糾察長	13:57~14:00
9.	主席總結並宣布散會	主席	14:00
10.	團體合照		

※ 3520 地區第七分區台北永康扶輪社第三十二次例會

日期：2010-03-18 星期三 12:20 六福皇宮 3F 集英閣

健康小教室“早餐吃了嗎？”~~你知道嗎？不吃早餐會影響學習能力及工作表現，但是早餐攝取過多澱粉、糖份和油脂，不僅會增加消化負擔，還會影響大腦思考運作效率，產生腦鈍鈍的現象，降低上班族的工作效率及學生上課的集中力。林口長庚醫院姜倩玲營養師表示，早餐的飲料扮演均衡營養的重要角色，現在上班族跟學生常選擇和麵包、包子、饅頭、蛋餅一樣是澱粉類的米漿，油脂含量高的奶茶或是其他只有糖分的飲料搭配早餐，容易造成蛋白質不足而糖分及油脂過高的情形。蛋白質有幫助血糖平衡及促進成長發育的功能，而攝取過多的糖份、澱粉、油脂，會讓血液長時間積於消化系統，造成腦部血流量減少，於是整個上午會頭腦昏昏沉沉，思維遲鈍，容易影響上班效率及上課的學習。加上體內如果有過多的醣類，身體就自動將它轉化成脂肪儲存在體內，長期下來就容易讓久坐不動的上班族多了一圈游泳圈。姜營養師表示，一日之計在於晨，早餐是三餐中最重要的一餐，早餐的選擇，把握三大原則：一、均衡攝取三大類營養素；二、清淡：低糖、低油、低膽固醇；三、高纖：增加膳食纖維的攝取。例如選擇富含蛋白質的豆漿或牛奶搭配早餐，增加蛋白質攝取，讓營養更均衡。但是有鑑於國人普遍有乳糖不耐症的問題，豆漿就是很好的選擇，而且豆漿含有大豆蛋白、大豆異黃酮及卵磷脂等好的成分，不僅提供豐富的營養素，更可以避免攝取過多膽固醇。加上豆漿價格又較牛奶便宜，營養成分也高，建議國人可以養成固定飲用豆漿的習慣。營養師叮嚀，選擇豆漿也要把握低糖分的原則，傳統散裝豆漿製造過程不明，較無衛生管理，糖份也偏高，建議可以就近在便利商店選擇標示健康食品認證及標榜低糖或無糖的盒裝豆漿，對健康更有保障。目前也有盒裝豆漿添加“膳食纖維”成份，有幫助消化排便的作用，長期飲用豆漿也可降低血中總膽固醇及三酸甘油酯，可說是早餐飲品的最佳健康聖品。